



## Key Competence **Happiness**

Un nuovo tema trasversale per l'educazione degli adulti e l'orientamento



## **CONTENUTI**

**INTRODUZIONE /4**

**LINEE GUIDA E STRUMENTI – STRUTTURA E CONTESTO FORMATIVO /6**

**LA RICERCA DELLA FELICITÀ – UNA BREVE RASSEGNA /10**

**L'ECONOMIA DELLA FELICITÀ /16**

**APPROCCIO GENERALE ALL'APPRENDIMENTO DELLA PSICOLOGIA POSITIVA E ALLA FELICITÀ NEL CONTESTO EDUCATIVO: /25**

**I BENEFICI DELL'APPROCCIO DELLA PSICOLOGIA POSITIVA IN AULA /13**

**FORMAZIONE ALLA FELICITÀ E SVILUPPO DELLE RISORSE UMANE /31**

**L'USO DEL KCH DATABASE NELL'INSEGNAMENTO /32**

**LINKS E LETTURE SULL'ARGOMENTO /36**





## INTRODUZIONE

Negli ultimi anni benessere soggettivo e felicità sono divenuti sempre più di pubblico interesse. Esiste una vasta letteratura scientifica e popolare riguardante la felicità. Gli organizzatori di seminari sono saliti sul carro del vincitore già da un po' di tempo. Offrono corsi di formazione con lo scopo di fornire strategie a chi cerca la felicità. Chiaramente l'argomento felicità è abbastanza presente nei mass media e numerosi articoli di giornale promettono trucchi e scorciatoie per una vita più felice.

Il progetto "Grundtvig project key competence happiness" fa un passo avanti nel dibattito, asserendo che la felicità è una soluzione per tutti gli adulti che intendono partecipare alla formazione continua. Si basa su strategie sviluppate in contesti di psicologia positiva, un nuovo approccio che riflette sulla focalizzazione delle soluzioni, delle risorse e delle emozioni positive.

Anzitutto stabiliamo esattamente cosa significa felicità.

Come definiamo, o meglio come definiscono gli scienziati il termine felicità? Poiché si tratta di una cosa piuttosto soggettiva di solito cerchiamo la definizione di benessere soggettivo.

"Il "benessere soggettivo" è il termine con il quale la gente valuta la propria vita. Si può trattare di sensazioni cognitive (soddisfazione) o di natura affettiva (felice o sollevato)". (Svenja Kristine Schattka, 2007<sup>1</sup>)

Pertanto comunemente si usano due possibili interpretazioni nel campo della ricerca sul benessere soggettivo: da un lato si presume che le sensazioni di felicità si provino solo per un breve periodo di tempo (stato), ad esempio quando si sta con una persona importante nella propria vita. D'altro canto si può trattare anche di un sentimento duraturo, una tendenza o un tratto. Lo studio del benessere soggettivo quale equilibrio tra stati affettivi positivi e negativi e valutazioni cognitive delle condizioni di vita proprie è stato fondato da Andrews e Withey (Andrews, Withey, 1976)<sup>2</sup>. Secondo il ricercatore Ed Diener, non è l'intensità delle sensazioni felici che conta, ma la loro frequenza. Pertanto più le persone sono felici e più sono in grado di godere di tutti i piccoli eventi, invece di aspettare il grande successo. (Ed Diener, 2009<sup>3</sup>).

Questo manuale desidera fornire assistenza su come inserire validi esercizi, basati su concetti tratti dalla psicologia positiva, nella formazione quotidiana e nell'ambito educativo, parte di un processo di formazione continua.

In tale contesto ci chiediamo specificamente perché e a quale scopo, o più precisamente per quale beneficio, gli esercizi debbano essere adatti a diverse forme di istruzione. La felicità e il benessere soggettivo possono assicurare impegno e successo in nuove esperienze?

1 Schattka S. K. (2008). Eifrig nach Glück streben oder Unglück achtsam vermeiden? Promotion-Fokus, Prevention-Fokus und subjektives Wohlbefinden, Kassel University Press GmbH

2 Andrews, F.M. & Withey, S.B. (1976). Social Indicators of Well-being: Americans' Perceptions of Life Quality, Plenum Press, New York, USA.

3 Diener, E. (2009). The Collected Works of Ed Diener. The Netherlands: Springer. (3 volumi)

Se vogliamo considerare l'apprendimento come l'inserimento di nuovi punti di vista è necessario anzitutto lasciare i terreni familiari per dirigersi verso nuovi pascoli.

Il nostro umore ha un forte influsso sui processi cognitivi. Influenza la percezione, la selezione, il processo e il recupero di informazioni e può, secondo il suo grado di negatività o positività, bloccare o facilitare le diverse forme di pensiero. (Edlinger & Hascher 2008<sup>4</sup>).

Quindi il pensiero positivo può promuovere il processo dell'informazione positiva, la creatività, la cordialità e la collaborazione. Più ci si sente e si prova il proprio ambiente positivamente, più si ha fiducia in se stessi. Inoltre, creare nuove idee incoraggia e velocizza la crescita del pensiero. (Edlinger & Hascher 2008).

Cosa hanno da dire i ricercatori che si occupano del cervello di tutto ciò?

La ricerca sul cervello ha dimostrato che le cellule nervose del nostro cervello continuano a costruire delle reti. Questo processo prosegue fino in età avanzata. In questo modo il nostro cervello resta plastico e risponde al nostro ambiente come ai nostri pensieri e sensazioni continuando a modificarsi e ad adattarsi.

Gerald Huether afferma che la grande plasticità del cervello umano non dipende principalmente dal suo uso ma dal fatto che lo si usi con gioia (Huether, 2009<sup>5</sup>).

Sfortunatamente né i nostri posti di lavoro né le nostre scuole sono progettati per stimolare motivazione o curiosità. Pertanto è soprattutto importante creare nelle nostre scuole un ambiente nel quale possano crescere e svilupparsi sentimenti che conducano a nuove abitudini e conoscenze.

Questo manuale e gli esercizi sulla felicità presenti sul nostro sito <http://www.key-competence-happiness.eu/> sono un significativo contributo a questo scopo.

Sia sul sito che nei prossimi capitoli troverete informazioni e strumenti sviluppati per trainer ed educatori che vogliono presentare questa nuova e importante disciplina a un più vasto gruppo di studenti.

Essere felici con la propria vita e in grado di provare entusiasmo sono doti essenziali, che assicurano che l'apprendimento proseguirà anche dopo che si è lasciata la scuola e la formazione professionale di base.

Buona lettura!

Klaus Linde Leimer

Promotore del progetto

---

<sup>4</sup> Edlinger, H. & Hascher, T. (2008). Von der Stimmung- zur Unterrichtsforschung: Überlegungen zur Wirkung von Emotionen auf schulisches Lernen und Leisten. Unterrichtswissenschaft, 36, 55-70

<sup>5</sup> Hüther, G (2009). Hirngerecht und mit Lust lernen, Zeitschrift Grundschule, Magazin für Aus- und Weiterbildung, 16-17

## LINEE GUIDA E STRUMENTI – STRUTTURA E CONTESTO FORMATIVO

### SETTE STRADE VERSO LA FELICITÀ: LE CATEGORIE NEGLI STRUMENTI

*Linda Bolier*

#### **Definizione di felicità**

La felicità o il benessere sono sensazioni complesse riferite a un'esperienza e una funzione ottimale. Indicativamente ci sono tre approcci concettuali.

Il primo si basa sul benessere soggettivo: un apprezzamento cognitivo e/o affettivo della propria vita nel complesso e l'equilibrio tra emozioni positive e negative<sup>6</sup>. Il secondo approccio si basa sul concetto di benessere psicologico. Tale concetto costituisce il lavoro di Carol Ryff che, insoddisfatta dall'enfasi posta sul benessere soggettivo, si concentra sulle funzioni ottimali dell'individuo<sup>7</sup>. Il benessere psicologico contiene a suo vedere sei elementi: l'accettazione di sé, l'autonomia, il controllo dell'ambiente, la crescita personale, uno scopo di vita e relazioni personali con gli altri. Non è il raggiungimento della felicità personale, lo scopo della vita ma la concretizzazione autonoma e il suo significato.

Un terzo approccio emerge dal lavoro di Corey Keyes che ricerca un orientamento verso il benessere più ampio e meno centralizzato su se stessi, in modo da espandere il benessere soggettivo e psicologico includendo anche il benessere sociale<sup>8</sup>. Quest'ultimo si riferisce al grado in cui una persona si sente a proprio agio nella società, alla sua fiducia negli altri e alla sua comprensione del mondo. Questo approccio ha chiaramente le sue radici nella definizione dell'organizzazione mondiale della sanità (2004), vedi Box 1<sup>9</sup>. I tre concetti riflettono la vecchia distinzione proposta da Aristotele che affermava che l'approccio eudemonico alla felicità è il vero sentiero della vita (conducendo alla "bella vita" aspirando a ciò che è più elevato di noi). Anche questo approccio, più vicino al concetto attuale di benessere soggettivo<sup>10</sup>, riflette il concetto di benessere psicologico e sociale, nel quale è posta maggiore attenzione verso il significato, la crescita personale e la partecipazione sociale. Al contrario, un approccio edonistico mira al raggiungimento del piacere e ad evitare il dolore. Gli strumenti del progetto Key Competence Happiness approcciano la felicità in modo eudemonico: gli esercizi sono pensati per

6 Diener E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3):542-575.

Veenhoven R. (2012). Happiness: also known as 'life-satisfaction' and 'subjective well-being'. In: Land KC, Michalos AC, Sirgy MJ, editors. *Handbook of Social Indicators and Quality of Life Research*. Dordrecht: Springer Publishers.

7 Ryff CD. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57:1069-1081.

8 Keyes CLM, Shmotkin D, Ryff CD. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82:1007-1022.

9 WHO. (2004). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice (summary report)*. Geneva: World Health Organization.

10 Deci EL, Ryan RM. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9:1-11.



suscitare sensazioni positive ma anche per incrementare le capacità socio-emotive per la crescita personale e la partecipazione sociale.

### **Come promuovere la felicità?**

All'inizio di questo millennio è stato lanciato un nuovo movimento in psicologia: la psicologia positiva<sup>11</sup>. Ha creato un nuovo programma di ricerca che riflette non solo sugli aspetti negativi della salute mentale ma anche su quelli positivi: come si possono far rinascere le persone e farle sentire più felici? Sono stati sviluppati molti interventi concentrati sul funzionamento positivo ad esempio delle attività piacevoli<sup>12</sup>, del contare le vittorie<sup>13</sup>, dell'esercizio della gentilezza<sup>14</sup>, dell'impostazione dei propri obiettivi personali<sup>15</sup>, dell'espressione della gratitudine<sup>12</sup> e dell'utilizzo dei propri punti di forza<sup>12</sup>. Un'analisi completa di 51 interventi di psicologia positiva ha dimostrato un effetto moderato nell'incremento della felicità e nella riduzione dei sintomi della depressione<sup>16</sup>. Queste scoperte sono un input alla nostra questione principale: come promuovere la felicità.

I sette principi degli strumenti KCHAPPY derivano dal concetto del 'fitness mentale' elaborato dal Trimbos Institute<sup>17</sup>. Gli elementi di questo concetto eclettico hanno origine nella psicologia positiva, attenzione, terapia comportamentale cognitiva, strategie di soluzione dei problemi e consigli per uno stile di vita salutare.

---

11 Seligman MEP, Csikszentmihalyi M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1):5-14.

12 Fordyce MW. (1983). A program to increase happiness: Further studies. *Journal of Counseling Psychology*, 30:483-498.

Fordyce MW. (1977). Development of a program to increase personal happiness. *Journal of Counseling Psychology*, 24:511-521.

13 Emmons RA. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. Washington, DC, US: American Psychological Association.

Froh JJ, Sefick WJ, Emmons RA. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46:213-233.

Seligman MEP, Steen TA, Park N, Peterson C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60:410-421.

14 Otake K, Shimai S, Tanaka-Matsumi J, Otsui K, Fredrickson BL. (2006). Happy people become happier through kindness: A counting kindnesses intervention. *Journal of Happiness Studies*, 7:361-375.

15 MacLeod AK, Coates E, Hetherington E. (2008). Increasing well-being through teaching goal-setting and planning skills: results of a brief intervention. *Journal of Happiness Studies*, 9:185-196.

Green LS, Oades LG, Grant AM. (2006). Cognitive-behavioral, solution-focused life coaching: Enhancing goal striving, well-being, and hope. *Journal of Positive Psychology*, 1:142-149.

Spence GB, Grant AM. (2007). Professional and peer life coaching and the enhancement of goal striving and well-being: An exploratory study. *Journal of Positive Psychology*, 2:185-194.

16 Sin NL, Lyubomirsky S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5):467-487.

17 Bolier L, Haverman M, Walburg JA. (2010). Mental fitness - verbeter je mentale conditie. Amsterdam: Uitgeverij Boom.

## Sette strade per la felicità

Le sette strade per la felicità sono state formulate basandosi sulla pratica e sul metodo scientifico. Come vedrete la maggior parte degli esercizi degli strumenti si adattano all'una o all'altra categoria.

### 1) **Attitudine positiva, sensazioni e pensiero positivo**

il primo principio è una delle nozioni più importanti per il raggiungimento della felicità. Afferma che il pensiero, le sensazioni e il comportamento sono strettamente legati tra di loro. Con l'apprendimento di strategie cognitive ottimistiche (pensiero) si possono influenzare le sensazioni in modo positivo e si sviluppa la capacità di riprendersi (resilienza). La gente che vive più emozioni positive che negative è normalmente più felice. La ricerca di Barbara Fredrickson<sup>18,20,21</sup> mostra che la ratio ottimale tra le emozioni positive e quelle negative è di 3 : 1. Le persone ottimiste hanno generalmente più amici, sono più creative e vivono più a lungo. Esempi di esercizio sono gli esercizi dell'ottimismo e "Tre Buone Cose nella Vita".

### 2) **Obbiettivi e dichiarazione della missione personale**

Visione interiore dei valori personali e motivi dominanti a indicare la direzione della propria vita. Le persone che sono orientate verso un obiettivo sono più felici di quelle che non lo sono. Le persone che non hanno una dichiarazione di missione o almeno degli obiettivi, spesso hanno la sensazione di non vivere appieno la propria vita. Esempi di esercizi: "Dichiarazione di Missione Personale", "Dolce al Miele e Obiettivi".

### 3) **Consapevolezza di dove ci si trova in quel momento**

Essere presenti al momento con attenzione o consapevolezza è un principio importante per la coltivazione della felicità sostenibile e della resilienza. Parte originariamente dal Buddismo ma è un concetto comune che ha influenzato la moderna psicologia occidentale. La gente che pratica la consapevolezza e la meditazione può accettare ciò che prova "qui ed ora" più facilmente ed è più immune allo stress e gode delle cose che fa. Esempi di esercizi: "Momenti di Felicità", "Il Grappolo" e "Pausa di tre minuti".

### 4) **Interazione con gli altri, condividere la propria felicità**

La caratteristica più particolare delle persone felici è che hanno relazioni molto strette con i loro amici, la famiglia e il partner. Tale principio riguarda le relazioni con altre persone e la società. Si tratta anche di fare del bene agli altri e al tempo stesso a se stessi e creare dei legami. Dalla ricerca sappiamo che ad esempio il volontariato incrementa non solo la felicità di chi lo riceve ma anche di chi lo fa.

Esempi di esercizi: "Comunicazione attiva e costruttiva", "L'Isola della Felicità", "Sorridere è gratis".

18 Fredrickson BL. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56:218-226.

Fredrickson B. (2009). *Positivity*. New York: Crown Publishers.

### 5) Stile di vita salutare

Le persone che fanno esercizio fisico e hanno uno stile di vita salutare (cibi salutari, uso moderato degli alcolici e niente fumo ) in generale sono più felici e sani mentalmente di chi non lo fa, il corpo e la mente in questo senso sono molto connessi, Pertanto incoraggiare le persone ad adottare uno stile di vita salutare è una strategia importante per il benessere e la felicità.

Esempi di esercizi: "Tecniche di respirazione", Esercizi di fitness.

### 6) Afferra la vita

Gestire l'energia personale, lo stress e i problemi è molto importante per sopportare la vita di ogni giorno. Risolvere i problemi, avere una visione dei nostri programmi e rilassarsi sono doti importanti per ottenere un maggior contatto con la nostra vita. La gente che si sente in grado di dirigere ha un maggior controllo della propria vita e pertanto è più felice e soddisfatta.

Esempi di esercizi: "Sei passi nella soluzione dei problemi", "Tessere la felicità".

### 7) Gratitudine

La gratitudine o riconoscenza è un'emozione positiva o un'attitudine di riconoscimento di un beneficio ricevuto o che si riceverà. La gratitudine è diventata il fulcro della ricerca psicologica. La gente che prova gratitudine in generale è più felice e soddisfatta di chi non lo è. Fino a un certo livello ci si può allenare ad essere grati.

Esempi di esercizi: "Quoziente di Felicità", "Alfabeto del Grazie".

*Probabilmente noterete che nel database sono disponibili nove categorie per trovare gli esercizi più adatti. Vicino alle sette strategie più sopra riportate è data particolare attenzione agli esercizi che tengono in considerazione gli aspetti interculturali come quelli che presentano teorie sulla felicità, i suoi connettori neurobiologici e i modelli teorici.*

## LA RICERCA DELLA FELICITÀ – UNA BREVE RASSEGNA

*Thomas Wenzel, Li Jing Zhu, Ecevit Erkol, Werner Zitterl*

### STORIA DELLA DISCUSSIONE SCIENTIFICA SULLA FELICITÀ

Un po' diversamente da quanto si crede, la felicità come campo di studio e di ricerca non è stata inventata da Seligman e dai pionieri della psicologia positiva, nonostante i loro contributi significativi. Il significato di felicità, per condizionamenti e aspetti etici e morali è sempre stato un importante argomento di discussione. La filosofia e le scienze collegate, l'esplorazione sistematica dai tempi della storia greca e anche precedentemente hanno trattato l'argomento con gli strumenti disponibili a quei tempi, incluse la logica, il ragionamento, la riflessione e l'osservazione. I filosofi e i ricercatori hanno dato significati diversi alla parola felicità e a come l'uomo possa o abbia potuto raggiungere stati di gioia e di vita felice. (*Bortolotti, 2009*).

Le posizioni europee differiscono ampiamente dal pensiero di Aristotele, Platone ed Epicuro fino ai più recenti concetti dominanti della teologia e dalla filosofia di Sant'Agostino e di San Tommaso. (*Bok, 2010; Feldman, 2010; King, 2009; Nightingale & Sedley, 2010; Van Deurzen, 2009*). Aristotele e Epicuro per esempio si concentravano sul ruolo dei principi etici nella realizzazione di una vita felice, ma evidenziavano strategie diverse per raggiungere la "eudaimonia" "ευδαιμονία" e/o "ataraxia". Consigliavano una vita intellettualmente attiva, virtuosa e autosufficiente per evitare la sofferenza, piaceri semplici e gioie dirette nel quadro di una vita virtuosa e priva di eccessi. La teologia del medioevo insisteva invece sul fatto che la felicità vera non si poteva ottenere in questa vita ma nell'aldilà. I filosofi successivi svilupparono nuovi modelli che sono giunti fino alla costituzione americana. Non dobbiamo dimenticare che la storia europea corre parallelamente ad una moltitudine di culture come quella cinese, complesse e ricche di tradizioni filosofico-scientifiche che includevano anche la ricerca della felicità. In seguito incontreremo esperti come Ed Diener, Martin Seligman, e Ruut Veenhoven.

### Differenze culturali

Le differenze culturali in questo contesto possono essere viste in due dimensioni spesso nascoste dalla generalizzazione: la cultura della felicità cambia nel tempo e nella storia, ma anche tra le culture esistenti nello stesso periodo storico in diverse aree geografiche. (Ed Diener & Suh, 2000). Queste differenze sono causate da

fattori come la lingua, la cultura generale e la religione.  
(*Mathews & Izquierdo, 2009*).

### **Nazioni**

Il Bhutan viene normalmente associato alla felicità, almeno nei valori ufficiali, è persino “misurato” come “Felicità Nazionale Lorda” in contrasto con il “Prodotto Interno Lordo” delle scienze economiche. Una speciale commissione creata dal re Jigme Singye Wangchucka, l'ex capo della nazione, ha sviluppato un modello di ricerca che raggiungesse tutti i cittadini anche in zone distanti. Da questo elaborato si evinceva un livello relativamente alto della felicità, apparentemente in contrasto con la scarsa disponibilità di benessere e tecnologia a facilitare la vita quotidiana e a indurre a sensazioni positive. Nonostante il background politico ciò conferma la tendenza delle più recenti scoperte a dimostrare che mentre la povertà può rendere molto difficile la vita, ciò non corrisponde ad una proporzionale diminuzione della felicità. Gruppi sociali con un reddito apparentemente più basso non per forza sono meno felici di gruppi ricchi, anzi in alcuni casi è vero il contrario. Ma torneremo su questa questione più tardi. Uno degli aspetti più interessanti della ricerca sulla felicità è il suo confronto nel senso più generale nei vari paesi e società. Il “World Database on Happiness” dell'Università di Rotterdam (Ruut Veenhoven)<sup>19</sup> oppure la Mappa Mondiale della Felicità di A. White<sup>20</sup> sono esempi di tali approcci. White ha utilizzato un approccio meta-analitico<sup>21</sup> (comparazione sistematica dei dati di altri studi)<sup>22</sup> per visualizzare i dati della ricerca e in seguito ha pubblicato una mappa globale basata sull'“Indice della Felicità”<sup>23</sup>.

Per paragonare le varie nazioni abbiamo bisogno di unità di misura e strumenti ben testati. Ruut Veenhoven offre tra le altre risorse una descrizione piuttosto completa degli strumenti usati per ottenere tali confronti (disponibili sul web) e un ampio database dei valori per nazione dei fattori rilevanti, come la felicità misurata su diverse scale. I suoi strumenti conducono a una diversa “hit list” delle nazioni<sup>24</sup>. Questa mappatura dinamica offre cambiamenti nel tempo, dimostrando che nessun paese può garantire di essere per sempre il paradiso.

### **Misurare la felicità individuale**

Una dei metodi di misurazione più affermati della felicità individuale è anche incluso nel rapporto dell'OMS

<sup>19</sup> <http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/>

<sup>20</sup> [http://en.wikipedia.org/wiki/File:World\\_happiness.png](http://en.wikipedia.org/wiki/File:World_happiness.png)

<sup>21</sup> Abdallah, S., Thompson, S., & Marks, N. (2008). Estimating worldwide life satisfaction. *Ecological Economics*, 65, 35-47. doi:10.1016/j.ecolecon.2007.11.009

<sup>22</sup> Marks, Abdallah, Simms & Thompson (2006).

<sup>23</sup> <http://www2.le.ac.uk/ebulletin/news/press-releases/2000-2009/2006/07/nparticle.2006-07-28.2448323827>

<sup>24</sup> <http://www.grossnationalhappiness.com/>

sulla qualità della vita che misura diversi aspetti intrinseci ed estrinseci collegati alla qualità della vita in aree diverse. (Saxena, Carlson, & Billington, 2001).

Altri strumenti, oltre alle scale chiare ma flessibili di Ruut Veenhoven (Veenhoven, 2010) – che generalmente sono più concentrate sulle sole sensazioni soggettive di soddisfazione o di felicità – comprendono la Scala di Soddisfazione della Vita di Diener (E. Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) che usa 5 oggetti per valutare la propria soddisfazione della vita nella sua globalità. Un ulteriore test è l'Indice della Felicità di Oxford, sviluppato da Michael Argyle e Peter Hills alla Oxford University<sup>25</sup>. Tutti e due sono stati sperimentati in culture diverse e attualmente sono disponibili online per uso gratuito dei singoli e per divertirsi<sup>26</sup>.

### **Perché ?**

Perché abbiamo un'innata capacità di sentirci felici? La più recente tendenza è di vedere le emozioni nel loro contesto, per adattarsi e sopravvivere invece di prenderle come un dono per star bene, offertoci da Dio, dal destino o da qualche sconosciuta entità. Le emozioni positive ci conducono a fare cose che sono necessarie, mentre la paura o l'ansia ci portano ad attivare risorse e diventano attive per evitare o risolvere situazioni o attività insane o pericolose. Questo approccio accentua il valore della sopravvivenza, dell'integrazione necessaria e dà egual valore alle emozioni spiacevoli o piacevoli, riconducendole allo sviluppo del cervello in ambienti diversi. Anche sapendo questo, non possiamo dire di non poter godere di ciò che abbiamo. Quasi al contrario un numero di studi ben riassunto da Diener (Ed Diener & Biswas-Diener, 2008; Ed Diener, Helliwell, & Kahneman, 2010) indica che mentre la felicità in questo contesto non solo potrebbe avere un valore di sopravvivenza per la specie ma anche concreti benefici per la nostra salute individuale, la longevità e migliori relazioni sociali.

### **Linguaggio**

Il linguaggio è una condizione preesistente alla comunicazione nella ricerca della felicità. Anche gli scienziati del cervello – spesso non i più tranquilli in quest'ambito – hanno bisogno di avere una chiara descrizione o definizione della parola, quando ad esempio misurano i cambiamenti nelle aree cerebrali durante gli sbalzi di emozione. La cultura e il linguaggio spesso interagiscono molto da vicino nella formazione delle parole che vengono utilizzate per descrivere stati emozionali. I termini già menzionati nelle discussioni filosofiche sono ulteriori esempi di questa sfida.

Un esempio tipico sono le differenze nella distinzione tra l'espressione “buona fortuna” – esperienza positiva che ha luogo nella vita o un buon destino – e la felicità in quanto sensazione positiva o altamente piacevole facendo provare una distinzione che è ben chiara in inglese ma non altrettanto in tedesco (Glück) ...provate nella vostra

<sup>25</sup> Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1073-1082. doi:10.1016/S0191-8869(01)00213-6

<sup>26</sup> <http://www.scribd.com/doc/34888778/Oxford-Happiness-Questionnaire>

lingua, come è andata?

Un campo semantico o una nuvola, come definiamo questa breve relazione, consiste in tutti i termini che in qualche modo appartengono, sono vicini ma si differenziano, oppure sono identici nel linguaggio, possono essere usati per esplorare la questione in una cultura specifica e in un linguaggio. Tutti questi termini sono collegati o esprimono diversi gradi, forme o variazioni di un fenomeno, che potrebbe essere compreso in essi e graficamente rappresentato sarebbe come una nuvola sciolta che si espande su un'area a volte più piccola o più grande.

La soddisfazione che si prova ad esempio dopo un buon pasto può essere vista come il fratello minore di questa famiglia di parole (almeno in inglese). Gioia e piacere sono altre parole della nuvola inglese, che denotano stati transitori, felicità descrive più comunemente uno stato emotivo più duraturo o un sentimento fondamentale in contrasto con una sensazione di gioia transitoria.

Un altro argomento comune dal punto di vista scientifico è la confusione tra uno stato di emozione e i mezzi per raggiungerlo. L'espressione "la felicità è..." (per me) conduce all'associazione soggettiva che descrive i segnali per uno stato di gioia e dall'altro lato tutto ciò che viviamo per renderci visibilmente felici:

*La felicità è ... una mongolfiera in cielo... può significare molte cose come:  
... posso raggiungere la felicità volando in alto (e via) a bordo di una mongolfiera....  
... sentirsi felici... significa ... volare in mongolfiera...  
... per me un pallone nel cielo è simbolo di felicità.*

La definizione della felicità per la scienza si trova in contrasto solo con lo stato della persona, inclusi tutti i mutamenti fisici e psicologici che caratterizzano quello stato. Termini simili ma non identici per la ricerca sono quelli che identificano lo stato di benessere soggettivo e la soddisfazione della vita.

### **Una questione di tempo e di grado**

La Felicità in sé non è in alcun modo un puro e semplice stato della mente, del corpo e dell'anima. Il termine può anche essere collegato alla nostra lingua o far parte di una serie di stati che vanno dalla semplice felicità all'estasi, alla beatitudine, a forme specifiche come "gaiezza" o al tedesco "gioia maligna" che potrebbe anche discutibilmente essere intesa come una forma di felicità non vera, quest'ultima osservazione può sembrare più un approccio da giudizio morale che da opinione linguistica. Gli ultimi esempi ci conducono alla discussione di uno stato puramente emotivo di un modello di sentimenti misti, che includono anche componenti emotive come l'aggressività, il senso di dominazione, la paura temperata in uno stato di felicità. La più recente ricerca frequentemente sostiene il concetto come "sensazioni miste" ma tale dibattito è tutt'altro che terminato.

Molti stati emotivi che riguardano la felicità sono intesi come a breve termine o transitori e possono essere



differenziati da quelli più costanti e permanenti, dove la felicità è un tratto fondamentale e dominante della vita di una persona. In casi estremi, come nelle malattie mentali, stati di felicità estrema e di beatitudine/estasi possono alternarsi molto rapidamente, anche in pochi minuti, dando vita a situazioni molto spiacevoli, apparentemente senza motivo. Ed Diener ne parla in contrasto con i concetti statici del processo dinamico di felicità “sana”. (*Ed Diener & Biswas-Diener, 2008; Ed Diener, et al., 2010*). Le strategie per raggiungere la felicità o evitare le varie forme di tristezza possono essere o non essere efficienti. A causa di alcuni ostacoli nella costituzione del nostro cervello cose che in qualche periodo della vita ci fanno sentire molto felici, possono poi anche frequentemente condurre a sentimenti “negativi” come la vergogna o il senso di colpa. Spesso la gente cerca di raggiungere uno stato di felicità manipolando la chimica del nostro corpo tramite l’assunzione di sostanze esterne come la droga (anche alcune forme di cioccolato) (Macdiarmid & Hetherington, 1995) sono riconosciute come incremento di serotonina uno dei componenti del cervello che è in grado di trasmettere senso di felicità attraverso il gusto.

Dopo uno stato di beatitudine, estasi o semplicemente una felicità transitoria, fattori psicologici e fisici possono condurre a emozioni che la persona originariamente aveva cercato di evitare. Tali strategie “insane” possono poi portare alla dipendenza, avendo il soggetto sviluppato dei cambiamenti nel cervello che richiede sempre maggiori stimoli. L’innescò ossessivo dei centri di ricompensa del cervello, che dovrebbero invece servire a incoraggiarci verso attività sane, provoca delle oscillazioni brevi stati di soddisfazione e beatitudine e stati dolorosi o di insoddisfazione molto intensi. La Dopamina (*Detar, 2011*), il messaggero coinvolto nei circuiti cerebrali sono attivi quando desideriamo a lungo qualcosa, entra in questo processo e modifica per numero e funzionamenti i recettori che ascoltano o rispondono ai suoi segnali. Le conseguenze a lungo tempo non sono certo positive, perché altre funzioni importanti come ad esempio i compiti svolti in ambito sociale o la necessità del cibo possono essere ignorati. A lungo termine quindi tutto ciò non conduce a una vita felice. Il corpo produce sostanze che provocano la felicità, sostanze endogene simili agli oppiacei (Vaccarino & Kastin, 2001) che forniscono resistenza nelle attività impegnative o per resistere al dolore, ma che possono anche spingerci a fare azioni non sane.

### **Cosa conduce alla felicità?**

Numerosi studi hanno analizzato ciò che provoca felicità. Noi ne abbiamo nominati molti di modi durante le nostre esercitazioni e nel presente manuale (che ci auguriamo sia di grande aiuto), ma desideriamo incoraggiarvi a preparare il vostro elenco personale di cosa sia più efficace, escludendo tutte quelle cose che hanno un sacco di effetti collaterali negativi, come ad esempio ingrassare troppo o restare senza soldi.

### **Possono i geni essere barriere alle emozioni positivi e alla felicità?**

La ricerca ha dimostrato che alcuni geni influenzano sia lo stato di benessere che proviamo quando siamo felici, il senso fondamentale di felicità nella vita, che le barriere alla felicità, come la tendenza alla depressione o ad altri

stati d'animo che ovviamente sono incompatibili. (Hamer, 1996; Nes, Roysamb, Harris, Czajkowski, & Tambs, 2010). Alcune persone quindi sono privilegiate o messe in difficoltà dai loro geni. Ma la tendenza attuale dei ricercatori è di dimostrare che l'ambiente e le strategie individuali hanno ugualmente un ruolo più importante in questo processo. Ciò è dimostrato dal paragone del grado di felicità nelle varie nazioni di cui abbiamo parlato prima. I geni poi interagiscono con dei modelli che noi apprendiamo e interiorizziamo nelle nostre famiglie, degli

schemi profondi, come la sensazione base che qualcosa non vada in se e che quindi le cose andranno sempre male, certamente una convinzione che non aiuta a sentirsi meglio.

### **Cervello e corpo**

Cervello e corpo oggi sono visti nella scienza come un sistema integrato che non può esser diviso ma che costituisce un sistema di adattamento, di sopravvivenza piuttosto completo e come abbiamo notato quindi un sistema che indica soddisfazione o insoddisfazione (Bok, 2010). I segnali verso l'esterno, come il tipo di sorriso che facciamo quando siamo apparentemente felici possono essere usati i vari stati emotivi se vengono misurati adeguatamente. Un sorriso veramente felice può essere inteso secondo le recenti strategie di valutazione, un comportamento non verbale, distinto dai segnali sociali o da altre emozioni come la paura che pur accompagnata da un sorriso felice riflette stati d'animo completamente diversi. Le nuove possibilità di diagnosi per immagini del cervello ci permettono una visione dello stesso sempre migliore. Le immagini dinamiche del cervello in azione fornite da strumenti come la "PET" (Positron Emission Tomography) e le "fMRI" (Risonanza Magnetica Funzionale) e molte altre immagini dettagliate ci permettono uno studio approfondito di cosa accade nel cervello, quando, dove e perché (Costafreda, Brammer, David, & Fu, 2008; Murphy, Nimmo-Smith, & Lawrence, 2003). Lo sviluppo di una migliore comprensione di questo sistema da un lato dimostra la forma delle strutture anatomiche cerebrali, principale focus della nostra attenzione e dall'altro i sistemi funzionali biochimici dei trasmettitori, come la serotonina, un sistema presente quasi ovunque nel cervello ma anche in altre parti del corpo, come ad esempio il tratto gastrointestinale.

Questi componenti lavorano insieme per produrre sensazioni di felicità, ma non possono essere considerati da soli la fonte delle emozioni. Espressioni semplicistiche come "la serotonina è l'ormone della felicità" non riflettono la complessità di questo dibattito, né delle strutture cerebrali coinvolte, che non si limitano al sistema limbico cerebrale. La figura di un cervello dinamico diventa ogni giorno più esplicita, ma noi dobbiamo decidere come usare queste nuove conoscenze per creare in modo responsabile una felicità sostenibile per gli individui e la specie.

## L'ECONOMIA DELLA FELICITÀ

Recentemente Mr. Ben Bernanke, Presidente del Consiglio dei Governatori del Sistema della Federal Reserve System degli Stati Uniti (la Banca Centrale Americana) ha affermato:

*“Esiste un campo di studi completo di pubblicazioni e cattedre chiamato l'economia della felicità. L'idea è che misurando la felicità auto dichiarata dalle persone nel mondo e paragonando tali risultati con le caratteristiche personali economiche, sociali e il comportamento possiamo conoscere direttamente quali fattori contribuiscano alla felicità”*

*Ben S. Bernanke<sup>27</sup>*

*Presidente del Consiglio dei Governatori del Sistema della Federal Reserve System degli Stati Uniti*

### Quali sono le principali scoperte ricerca sulla felicità e l'economia?

In politica economica la felicità prenderà il posto del vecchio pensiero di crescita economica.

La questione fondamentale è: perché la crescita economica dovrebbe essere definita come l'obiettivo della politica economica quando le ricerche sulla felicità dimostrano che la crescita non è la chiave della felicità? Ciò dovrebbe incoraggiarci ad affrontare la questione in modo diverso. La ricerca si basa sul concetto che gli esseri umani ambiscono alla felicità come loro scopo principale ben oltre il guadagno personale. Il diritto ad ottenere la felicità è sancito anche nella costituzione americana<sup>28</sup>

*“la ricerca della felicità cambierà il mondo”*

*Titolo del “Berliner Rede” (“Discorso di Berlino” tenuto dall'ex Presidente Tedesco Federale Horst Köhler nell'ottobre 2007)*

Nonostante gli scorsi 50 anni abbiano visto una crescita economica disuguale nei paesi occidentali gli studi sulla felicità mostrano che l'evoluzione della soddisfazione di vita (e il senso di essere felici) in questo periodo non coincide con la crescita. Le cifre mostrano ciò che riguarda gli USA; comunque possono essere valide per la maggior parte dei paesi europei e il Giappone, in base ad una ricerca a breve termine.<sup>28</sup>

“Anzitutto si è scoperto (Richard Easterlin, KR) che i paesi divenuti più ricchi, che hanno cioè raggiunto il livello minimo di garantire alla popolazione un tetto e del cibo, non hanno riportato un aumento della felicità. Ad esempio nonostante oggi la maggior parte degli americani, che hanno partecipato all'inchiesta, sostengano di

<sup>27</sup> Ben Bernanke, “The economics of happiness”, speech given at the University of South Carolina on 8.5.2010, p. 4

<sup>28</sup> See Layard, R. (2005). Happiness – Lessons from a New Science, London, 29-32.

essere contenti del loro modo di vivere, la percentuale di coloro che ammettono di essere felici non è maggiore di 40 anni fa, quando gli stipendi negli USA erano considerevolmente inferiori e solo pochissimi potevano anche solo immaginare sviluppi del progresso come i telefoni cellulari e internet”, afferma Ben Bernanke.<sup>29</sup>

“È ironico come nazioni ricche abbiano aumentato il loro benessere, mentre la gente non sia proporzionalmente più felice” affermano Ed Diener e Robert Biswas-Diener.<sup>30</sup> Ugualmente Betsey Stevenson e Justin Wolfers: “È largamente riconosciuto che i livelli medi di felicità non siano riusciti ad aumentare negli USA, nonostante la continua crescita economica.”<sup>31</sup>

*„Oppure, come dicevano sempre I nostri genitori, il denaro non fa la felicità.”  
Ben S. Bernanke<sup>32</sup>*

## I SETTE FATTORI DELLA FELICITÀ

La ricerca sulla felicità ha identificato sette fattori che vi contribuiscono:<sup>33</sup>

- Rapporti familiari
- Situazione economica (guadagno)
- Soddisfazione professionale
- Ambiente sociale
- salute
- libertà personale
- filosofia di vita (religione)

Perché non diventiamo più felici, quando abbiamo più soldi? “La spiegazione si trova nei processi di adattamento e nel meccanismo di aumentare le proprie aspirazioni ed aspettative: più abbiamo e più desideriamo! ... Gli effetti positivi dei maggiori guadagni sembrano essere solo temporanei. Ci sono le prove che la crescita dei guadagni

<sup>29</sup> Bernanke B.S. (2010). The economics of happiness, speech given at the University of South Carolina on 8.5.2010,5.

<sup>30</sup> Diener, E., Biswas-Diener R. (2008). Happiness – Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth, Malden USA, 105

<sup>31</sup> Stevenson, B., Wolfers, J. (2010). Happiness Inequality in the United States, in: Eric A. Posner, Cass R. Sunstein, Law & Happiness, Chicago et al., 33.

<sup>32</sup> Bernanke B.S. (2010). “The economics of happiness”, speech given at the University of South Carolina on 8.5.2010, 6

<sup>33</sup> See Layard, R. (2005). Happiness – Lessons from a New Science, London, 62-73.



non sia di primaria importanza, bensì lo siano i miglioramenti di altri fattori.”<sup>34</sup> Se i bisogni basilari come il vitto e l'alloggio sono soddisfatti non si riscontrano miglioramenti nel grado di felicità anche se il guadagno o il PIL pro capite . Studi internazionali hanno stabilito che i bisogni base vengono soddisfatti attorno a 10.000 US-\$.<sup>35</sup>

## COME POSSIAMO MISURARE LA FELICITÀ, COS'È LA FELICITÀ?

Il centro dell'attenzione della ricerca sulla felicità si trova nel “benessere soggettivo” (SWB, vedi anche sopra). “SWB si riferisce alla valutazione della propria vita – valutazione sia affettiva che cognitive.”<sup>36</sup> SWB consiste di tre parti: le emozioni positive, quelle negative e la soddisfazione della propria vita. Sensazioni spiacevoli come la paura o la rabbia hanno uno scopo speciale e ci segnalano importanti informazioni sull'ambiente in cui viviamo e ci suggeriscono particolari modi di agire. Tale comprensione è stata elaborata in relazione all'evoluzione e al principio di sopravvivenza. Ma qual è il ruolo delle sensazioni positive? Sensazioni positive a lungo termine non erano considerate di grande importanza, oltre a farci sentire bene. Ma la ricerca di Barbara Fredrickson ed altri studiosi nell'abito della psicologia positiva ha dimostrato la sua importante funzione nella vita degli uomini. La “teoria di ampliamento e costruzione” spiega che le emozioni positive aprono il pensiero e le azioni a nuove possibilità e come tale espansione ci aiuta a costruire risorse fisiche, psicologiche e sociali che promuovono il benessere.<sup>37</sup> Le emozioni negative hanno l'effetto opposto perché ci restringono a uno specifico campo di azione. Fredrickson elenca tra le emozioni positive la gioia, la gratitudine, la serenità, l'interesse, la speranza, l'orgoglio, il divertimento, l'ispirazione, l'ammirazione e l'amore.<sup>38</sup> “Aprendo i nostri cuori e le nostre menti le emozioni positive ci permettono di scoprire e costruire nuove doti, nuovi legami, nuove conoscenze e nuovi modi di essere.”<sup>39</sup> Secondo la ricerca di Fredrickson per rifiorire le persone necessitano in media di 3 sensazioni positive contro 1 negativa.<sup>40</sup> Se otteniamo questa ratio possiamo dire di essere in uno stato di “positività” o “fioritura” o di essere felici.

34 Noll, H. (2010). Life Satisfaction and Income – A Paradox Relationship? unpublished paper, Mannheim Similar: Baumgardner, St.R , Crothers, M.R. (2010). Positive Psychology, Upper Saddle River (New Jersey), 98 – 124; Diener, E., Biswas-Diener, R. (2008). Happiness – Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth, Malden USA; 97-105.

35 Frey, B. S., Frey Marti, C. (2010). Glück – die Sicht der Ökonomie, Zürich, 52.

36 Baumgardner, St.R , Crothers, M.R. (2010). Positive Psychology, Upper Saddle River (New Jersey), 20; for a broad discussion see Diener, E., Lucas, R., Schimmack, U., Helliwell, J. (2009). Well-Being for Public Policy, Oxford et al.

37 Baumgardner, St.R , Crothers, M.R. (2010). Positive Psychology, Upper Saddle River (New Jersey); 40f; Biswas-Diener, R., Dean, B. (2007). Positive Psychology Coaching – Putting the Science of Happiness to Work for Your Clients, Hoboken (New Jersey),39f; for a broad discussion of this concept see Fredrickson, B. (2009). Positivity, New York

38 Fredrickson, B. (2009). Positivity, New York, 37-48.

39 Fredrickson, B. (2009). Positivity, New York, 24

40 See in detail Fredrickson, B. (2009). Positivity, New, 120-138.



*“La felicità è l’esperienza frequente di emozioni abbastanza piacevoli, la relativa assenza di sensazioni spiacevoli e il senso generale di soddisfazione.”<sup>41</sup>*

## **EFFETTI DELLA FELICITÀ**

La felicità non è solo benefica per rendere il processo di apprendimento più efficiente ma anche nella vita umana di tutti i giorni. “Le persone felici vivono più a lungo, restano sposate più a lungo, guadagnano di più, ricevono migliori valutazioni sul lavoro, si ammalano di meno, sono più altruiste e più creative.”<sup>42</sup> Quindi possiamo dire che: “La felicità è funzionale. Gli individui, le famiglie, le organizzazioni e le società hanno bisogno di individui felici. La gente felice è più curiosa, esplora, rischia e cerca nuove relazioni.”<sup>43</sup>

## **IL CAMMINO PER LA FELICITÀ**

Per incrementare la felicità il lavoro di ricerca svolto dalla psicologia positiva dimostra da un lato che abbiamo bisogno di obiettivi che ci diano una direzione che siano aperti alla possibilità di essere in uno stato di “positività” attuale per raggiungere i nostri obiettivi.

## **OBIETTIVI**

Cosa sono gli obiettivi? Gli obiettivi sono “... la rappresentazione dei desideri interiori, interpretati soprattutto come risultati, eventi o processi.”<sup>44</sup>

Avere obiettivi specifici ed espliciti – con scadenze chiare e criteri dei procedimenti – conduce a risultati migliori. L’enfasi non è tanto di raggiungere gli obiettivi ma di averli. Gli obiettivi sono il mezzo non il fine. Il ruolo principale degli obiettivi è di renderci liberi di godere dell’attimo, del cammino per raggiungerli. Un maggiore benessere è collegato agli obiettivi di crescita personale, di legami con gli altri e di contributo sociale. Crescita, legami e contributi hanno maggior valore perché completano più direttamente i bisogni psicologici di autonomia,

41 Biswas-Diener, R., Dean, B. (2007). Positive Psychology Coaching – Putting the Science of Happiness to Work for Your Clients, Hoboken (New Jersey), 41.

42 Biswas-Diener, R., Dean, B. (2007). Positive Psychology Coaching – Putting the Science of Happiness to Work for Your Clients, Hoboken (New Jersey), 31.

43 Biswas-Diener, R., Dean, B. (2007). Positive Psychology Coaching – Putting the Science of Happiness to Work for Your Clients, Hoboken (New Jersey), 46.

44 Baumgardner, St.R., Crothers, M.R. (2010). Positive Psychology, Upper Saddle River (New Jersey), 127.

competenza e appartenenza.<sup>45</sup> Recentemente Gert G. Wagner, capo del Comitato Socio Economico (SOEP) tedesco dell'Istituto Tedesco per la Ricerca Economica (DIW-Deutsches Institut für Wirtschaftsforschung) di Berlino ha scritto che, sulla base dei risultati del SOEP, l'educazione come obiettivo ("crescita personale") è molto importante per la felicità. L'educazione apre alla possibilità di perseguire i propri obiettivi importanti per la felicità.<sup>46</sup> Quindi l'apprendimento è un obiettivo in sé e per sé e può contribuire ad una vita più felice.

## POSITIVITÀ

Per operare per raggiungere i propri obiettivi abbiamo bisogno di almeno tre emozioni positive per ogni emozione negativa per essere nello stato di positività, di prosperità. In questo stato si è molto creativi, aperti, amichevoli. Per iniziare si deve scoprire dove ci si trova. Per misurarsi si può utilizzare l'"Auto-test della Positività" (Fredrickson, 2009).

Per migliorare la ratio verso l'obiettivo di 3:1 Fredrickson consiglia da un lato di diminuire la negatività e dall'altro di crescere la positività.<sup>47</sup> Per diminuire la negatività dovremo contestare il pensiero negativo, interrompere il processo di ruminazione, diventare più coscienti. Per aumentare la positività dovremo lavorare sull'ottimismo, la gratitudine, la gentilezza, sognare il nostro futuro, legarci con gli altri, con la natura, aprire la mente.

"Quando instilliamo alla gente la positività la loro mentalità si espande. Vedono un quadro più ampio. Se instilliamo loro neutralità o negatività la loro visione periferica si restringe... quasi letteralmente la positività trasforma la visione della vita. Espande la visione del vento. Aumenta il grado di partecipazione. ...Quando si osserva di più vengono più idee, più cose diventano possibili. ...A un livello fondamentale poi la positività altera il cervello e modifica il modo di interagire con il mondo."<sup>48</sup>

Allo stesso modo gli scienziati della UC Berkeley Haas School of Business hanno esaminato come la positività influenza i manager. Hanno scoperto che i manager con maggiore positività erano più accurati e attenti nel prendere le decisioni ed avevano rapporti interpersonali più efficaci. Altri studi mostrano come i manager con maggiore positività "infettino" i loro gruppi di lavoro con la stessa maggiore effettività, che a sua volta produce una maggiore coordinazione tra i membri del team e riduce lo sforzo necessario per operare.... Gli esperimenti scientifici confermano che le persone che arrivano al tavolo delle trattative con uno spirito cooperativo e amichevole – cavalcando la positività – ottengono i migliori affari."<sup>49</sup> In ambito educativo gli insegnanti sono i manager.

45 Ben-Shahar, T. (2007). Happier – Learn the Secrets to Daily Joy and Lasting Fulfillment, New York et al, 65 – 80.

46 See also Wagner, G. ([2009]. Zufriedenheitsindikatoren – Keine einfachen Zielwerte für die Politik, in: Wirtschaftsdienst, 89. Jg., 797.

47 See in detail Fredrickson, B. (2009), Positivity, New York, Part II.

48 Fredrickson, B. (2009). Positivity, New York, 57 -59.

49 Fredrickson, B. (2009). Positivity, New York 2009, 60.



## CONCLUSIONI

Per riassumere: gli esercizi applicativi che operano per migliorare la positività (felicità) non conducono solo a sentirsi bene in un momento limitato nel tempo, ma migliorano il processo di apprendimento e di comprensione nel corso della vita futura degli studenti. Così, parlando in termini economici, usare parte del tempo per migliorare la positività ha un ritorno immediato e futuro.

<sup>1</sup> Ben Bernanke, "The economics of happiness", speech given at the University of South Carolina on 8.5.2010, p. 4

<sup>1</sup> For a broad discussion about the question what government can learn from happiness research see Bok, D.(2009). The Politics of Happiness, Princeton et al.

See Layard, R. (2005). Happiness – Lessons from a New Science, London, 29-32.

Bernanke B.S. (2010). The economics of happiness, speech given at the University of South Carolina on 8.5.2010,5.

## PSICOLOGIA POSITIVA IN AULA

Beata Hola, Kača Švidrnichová

### IL RUOLO DELLA PSICOLOGIA POSITIVA NELL'EDUCAZIONE E NELLA FORMAZIONE

Concentrare le vostre classi sulla psicologia positiva e sulla felicità non significa trasformarle in corsi di meditazione o di culto alternativo. La ragione per la quale considerarlo è la possibilità di aumentare la motivazione dei vostri studenti, il coinvolgimento attivo e l'impegno emotivo che può riguardare sia i risultati di apprendimento che la loro crescita personale.

#### **Quindi perché utilizzare la psicologia positiva a scuola?**

“L'educazione positiva è definita educazione per le capacità tradizionali e per la felicità. L'alta percentuale nel mondo di depressione tra i giovani, la scarsa crescita della soddisfazione e la sinergia tra apprendimento e emozioni positive, tutto concorda con il fatto che le capacità di essere felici debbano essere insegnate a scuola. Studi ben verificati provano che le capacità che incrementano la resilienza, l'emozione positiva e l'impegno possano essere insegnati fin da bambini in età scolare.” (Seligman, a.o., 2009)

Il passo cruciale, che potrebbe però diventare un ostacolo, è l'implementazione della psicologia positiva non solo all'interno dello schema educativo, ma soprattutto nel contesto culturale di ogni istituzione didattica. L'attitudine verso il pensiero positivo comprende differenze significative basate su tradizioni profondamente radicate, spesso non riconosciute, dei modelli educativi nazionali o regionali.

In Europa, esperti educatori ed insegnanti specialmente dell'area Austro-Ungarica, esprimono critiche nei confronti dei metodi di psicologia positiva perché li considerano una moda passeggera, creata su misura per il sistema educativo americano. Potrebbe sembrare audace, ma ci sono ancora molti insegnanti che credono che l'unico approccio sia l'insegnamento frontale agli studenti, il cui unico compito sia quello di apprendere e memorizzare una moltitudine di informazioni. Se così fosse l'incorporazione di elementi educativi della psicologia positiva sarebbe destinato a fallire.

Il progetto Key Competence Happiness e i suoi materiali sono dedicati a quegli insegnanti che hanno compreso che il loro ruolo debba essere aggiornato, mutando da fornitore di informazioni a coach, a mediatore di valori e risorse. Avendo parlato di un gruppo di educatori piuttosto all'antica è utile sottolineare che ci sono anche gruppi di educatori che hanno adottato questo approccio e che lo applicano nel loro insegnamento quotidiano e nella formazione.

In tutto il mondo insegnanti di scuola primaria e secondaria e altri occupati nella formazione degli adulti hanno provato ad introdurre elementi di psicologia positiva nei loro programmi regolari. A tali insegnanti probabilmente non è destinato questo manuale poiché hanno già le loro risorse informative e posseggono una quantità di

strumenti, testi e video dai quali attingere. Queste pagine sono dirette a quegli educatori per i quali è naturale l'insegnamento dinamico interattivo piuttosto che quello monotono frontale e a quegli insegnanti che desiderano aiutare i loro allievi a raggiungere tutti i loro obiettivi. La psicologia positiva aggiunge metodo scientifico allo studio facendo migliorare la gente e conducendo ad esperienze di emozioni positive. I buoni insegnanti hanno sempre saputo che i ragazzi felici studiano in modo più efficace; ora gli studi scientifici dimostrano che è vero. *(Fox Eades, 2008)*.

Tale dichiarazione non significa necessariamente che gli insegnanti che non abbiano già incorporato la psicologia positiva o la felicità nei loro corsi e nei programmi di formazione siano meno competenti di quelli che già lo hanno fatto. Si deve sottolineare che una motivazione positiva degli studenti e un approccio orientato alle risorse devono essere promossi in tutto il sistema educativo, debba essere inclusa nella riforma scolastica e nella formazione iniziale e progressiva degli insegnanti. L'unico modo è rivolgersi agli enti di formazione degli insegnanti e degli adulti, un approccio dal basso verso l'alto. Comunque parallelamente a questo approccio si deve creare ed adottare una strategia di approccio dall'alto. L'utilizzo della psicologia positiva e dei suoi metodi didattici richiede l'utilizzo di investitori e persone con potere decisionale a tutti i livelli del sistema scolastico di ogni nazione.

## **APPROCCIO GENERALE ALL'APPRENDIMENTO DELLA PSICOLOGIA POSITIVA E ALLA FELICITÀ NEL CONTESTO EDUCATIVO :**

Nel parlare di formazione alla felicità appare chiaro che le persone si dividono quasi subito in due gruppi che rappresentano stereotipi tipici.

- a) Tutta questa formazione alla felicità non ha senso – Non abbiamo tempo per giocare a fare gli psicologi, dobbiamo insegnare contenuti seri
- b) È assolutamente necessario ed efficace pensare positivo – Dimenticate i vostri problemi e cercate di concentrarvi su una prospettiva positiva.

Tutti e due questi punti di vista hanno un'origine significativa e si basano sull'esperienza reale di molte persone. Comunque sono tutte e due pericolose se perseguite senza riflettere. Lo scopo del Progetto Key Competence Happiness è di introdurre la ricerca della felicità orizzontalmente nei programmi di formazione degli adulti. Felicità in un contesto più ampio è un concetto che comprende lo sviluppo di forze e risorse potenziali degli studenti e sottolinea gli aspetti positivi delle situazioni. Si tratta in parte di una missione positiva ma soprattutto metodologica. Per comprendere completamente i benefici di tale concetto nella routine scolastica quotidiana, si deve superare il pregiudizio e lo stereotipo legato all'associazione primaria di cosa significhi introdurre la felicità nell'educazione degli adulti. Non è certamente un'idea di tutti gli studenti adulti di "sedere felici su una nuvola rosa che vaga alta nel cielo in un mondo dove tutta la saggezza riempirà le loro teste durante una meditazione profonda senza bisogno di lavorarci". Da quanto letto nei precedenti capitoli sulla routine educativa l'introduzione della felicità e della psicologia positiva ha aspetti diversi:

I trainer si concentrano sulle risorse, le forze e i potenziali degli studenti e li utilizzano sia per la comunicazione interpersonale che nel processo educativo

Oltre la mediazione della conoscenza può essere introdotto nel processo educativo l'apprendimento di molte altre competenze riguardanti la psicologia positiva.

Introducendo gli elementi di psicologia positiva i trainer possono influenzare significativamente il grado di trasferimento della conoscenza ai loro allievi.

L'introduzione ragionata dell'argomento felicità ha il potenziale di fornire all'allievo, non solo la conoscenza e le competenze relative alla materia di studio, ma anche ad altre aree e della vita in generale.

## I BENEFICI DELL'APPROCCIO DELLA PSICOLOGIA POSITIVA IN AULA

### PSICOLOGIA POSITIVA E MOTIVAZIONE

L'introduzione ragionevole degli aspetti positivi della psicologia positiva nel curriculum possono aumentare la motivazione dello studente all'apprendimento. Essa si muove di pari passo agli obiettivi di apprendimento e ai compiti stabiliti dall'insegnante e ad un sufficiente apprezzamento.

“Consideriamo il principio di fondo della psicologia positiva applicato all'educazione: semplicemente focalizzare cosa sia giusto per ogni singolo studente riconoscendo le sue difficoltà di apprendimento e le sue sfide. Ciò significa in pratica che quegli studenti che non sono in grado di raggiungere il massimo livello nella lettura, scrittura o aritmetica non vengono penalizzati per ciò che non riescono a raggiungere. Sono invece premiati (generalmente con apprezzamenti ed incoraggiamenti) per ciò che riescono a realizzare sia in campo accademico che sociale e senza considerare l'obiettivo generale. Ogni passo avanti, non importa quanto piccolo esso sia, viene festeggiato. Cosa succede quando gli studenti iniziano a ricevere questo tipo di riscontro, dopo anni di voti bassi, frequenti rimproveri e continui fallimenti per i loro sforzi? Dopo alcuni mesi cominciano a rispondere in modo diverso, ad assumersi dei rischi in classe, ad offrirsi volontariamente alla lavagna o a fare domande. In altre parole, gli studenti cominciano a sperare. La sfida dell'insegnante è ora di progettare dei compiti adatti a far ottenere loro un successo, ma abbastanza da non far perdere loro interesse.” (Rein, 2007)

Apprezzamento e incoraggiamento sono le parole chiave che sembrano ovvie ed evidenti. Comunque nel lavoro quotidiano della realtà educativa gli insegnanti spesso sottostimano l'importanza dell'incoraggiamento a fare piccoli passi e a ottenere anche minime vittorie. A volte quando si chiede agli insegnanti perché non elogiano i loro studenti la loro risposta suona: “Non c'era ragione per elogiarli non hanno fatto nulla di speciale.” E' proprio questo il punto che ci dovrebbe far pensare. Perché riteniamo che un insegnante abbia bisogno di una ragione specifica per elogiare uno studente? E quale miglioramento è così importante da essere apprezzato e quale troppo insignificante per lasciarlo passare senza una lode? Di nuovo dobbiamo considerare il background. In alcune culture l'elogio ha un valore tale da non poter essere reso senza un motivo rilevante, quasi come se uno potesse restare senza parole di lode se ne usasse troppe. Perciò i trainer e gli enti formatori per adulti si devono anzitutto chiedere “Quali sono i modelli culturali nei quali operiamo?” “Cosa è importante per noi, come impostiamo i valori e gli indicatori di qualità dei nostri metodi educativi?” E al tempo stesso i nuovi indicatori di qualità dovrebbero essere aggiornati: “I nostri trainer sono motivati? Perché se non lo sono come possono mai motivare i loro allievi a raggiungere risultati migliori?” “I trainer sono veramente interessati ai solo studenti e ai loro risultati o si accontentano della sterile lettura dei contenuti del corso a compimento di un compito noioso?” Certamente è importante che gli insegnanti e i trainer cambino il loro atteggiamento e adottino metodi utili della psicologia positiva tra i loro strumenti. Comunque non è il singolo insegnante a dover cambiare ma il sistema

educativo adottando un atteggiamento orientato verso le risorse positive. Uno studio effettuato nelle periferie delle città Americane sullo scarso apprendimento dei bambini ha rivelato che esso è causato dai fallimenti familiari, dalla povertà, dalla scarsa educazione, dall'abuso di droghe. Non è stata una sorpresa. Si tratta di uno studio leggermente diverso che non si chiedeva perché così tanti bambini abitanti delle periferie non andassero bene a scuola ma perché alcuni bambini dei quartieri poveri avessero successo. Osservava la resilienza e ha scoperto che il sostegno sociale, l'ottimismo, il senso della comprensione, la concentrazione sulle proprie forze e l'impostazione di obiettivi aiutava i bambini con background difficili ad eccellere (Fox Eades, 2008). Questi argomenti basati su veri studi scientifici sono sufficienti a convincere gli scettici? Che tipo di prove servono, e in quale quantità, per cominciare anche solo a considerare almeno in parte gli aspetti educativi della psicologia positiva?

#### VALORIZZARE IL RAPPORTO EDUCATORE-STUDENTE (CAMBIARE LA PROSPETTIVA):

Nella comunicazione in aula il ripensare in modo positivo può influenzare la prospettiva dell'educatore nei confronti della propria classe. Invece, dell'immagine stereotipata degli studenti preferiti, medi, "terribili" e degli "altri" un cambio completo del contesto usando la strategia del reframing apre prospettive di collaborazione molto più ampie. Spieghiamolo con un esempio concreto.

*„Chiaramente ho degli studenti preferiti. Tutti noi ne abbiamo. Penso che sia normale. Normalmente ci sono 5 persone per classe che mi piacciono proprio, poi con la maggior parte di loro ho un rapporto medio e infine ce ne sono due o tre che portano la mia pazienza al limite. Ogni volta che ne discuto con i miei colleghi ci troviamo d'accordo. È normale. Non ci possiamo fare niente. Anche il grafico di Bell lo sostiene.“ Karel, 42 anni, Insegnante di tedesco, Repubblica Ceca. Certamente questa situazione è normale; tutti noi l'abbiamo vissuta almeno una volta. Ci sono diversi modi per descriverla. Potrebbe sembrare una dinamica di gruppo, potrebbe essere interpretata come una distribuzione sociologica o anche solo un luogo comune per dire "non siamo amati da tutti allo stesso modo".*

Dal punto di vista pedagogico e metodologico il punto è se sia "normale" o no. La questione è se sia utile per il processo di collaborazione. Dal punto di vista della psicologia positiva è il cambio di prospettiva e l'attitudine dell'educatore che può modificare considerevolmente la motivazione degli studenti. Qui molti educatori obietterebbero che è responsabilità dello studente di essere sufficientemente motivato nel suo processo di apprendimento. La missione degli educatori è di insegnare contenuti non motivazione o benessere. Un tale punto di vista è condiviso da molti educatori e ha un ruolo importante nell'educazione, basata sul metodo di insegnamento, sviluppatosi durante la rivoluzione industriale. Alcuni insegnanti ne parlano come "i cari vecchi tempi quando la scuola era un luogo di disciplina e duro lavoro". D'altro canto si può dire che sia datato per i nostri tempi. La sfida di ripensare sistematicamente l'intero concetto educativo è stata brillantemente spiegata da Sir Ken Robinson nel suo discorso "Cambiare i Paradigmi dell'Educazione" presentato alle conferenze TED

nel 2010. Il suo complesso ragionamento è presente con molti altri video sulla piattaforma web Key Competence Happiness.

Se gli educatori devono prendere sul serio la felicità servono alcuni cambiamenti fondamentali nel modo di comprendere, approcciare e organizzare l'educazione.

Smith (2005) sottolinea quattro aspetti chiave dell'inserimento del concetto di felicità all'interno del complesso sistema educativo:

**Anzitutto** la preoccupazione per la felicità nella didattica richiede di guardare oltre la classe e al di là dell'immediato contesto dell'insegnamento. Se le istituzioni didattiche formali devono preoccuparsi per l'intera persona devono essere offerte una serie di altre opportunità ed esperienze, che includono attività extra curriculari e l'opportunità di essere coinvolti in attività associative.

**In secondo** luogo richiede di affrontare l'educazione informale, l'apprendimento comunitario e altri metodi di insegnamento interattivi.

**Terzo**, richiede di abbandonare molta parte del programma di studi nazionale (se non l'intero piano di studi) e di ricercare nuovi approcci e materie che non allontanino gli studenti.

**Quarto** la felicità nell'educazione richiede facile accesso al counselling e all'assistenza per coloro che hanno problemi, in modo da avere i mezzi per comprendere se stessi e la loro situazione. La lista prosegue e la difficoltà è nell'attuazione della riforma del sistema educativo. Forse Jean Baudrillard aveva ragione quando parlava della difficoltà di opporsi alle culture dominanti – ma la felicità della gente a noi sembra troppo importante per non provarci.

Dividere gli studenti in sottogruppi secondo le simpatie primarie è un processo comune che spesso parte quasi spontaneamente, anche senza esserne coscienti.

**Cerchiamo di rivedere questa situazione introducendo una prospettiva di pensiero positivo. Un esercizio per gli educatori:**

Disegna una mappa della classe indicando i nomi degli allievi nei posti che occupano di solito. Durante le lezioni successive indica accanto al nome di ciascun studente tre valutazioni che ritieni importanti. È importante farlo per ciascuno di essi. Anche se può sembrare semplice di solito richiede alcune lezioni e molte ore per pensare e per essere completato. Nel caso di alcuni studenti sarà semplice elencare molti aspetti positivi, per altri sarà quasi impossibile trovarne anche uno solo. Ed è proprio questo lo scopo dell'esercizio. Ci sono aspetti di valore in ogni studente. A volte richiede più tempo scoprirli, altre volte sembra veramente difficile, ma è possibile.

Se si sono provate tutte le possibili opzioni, se si è provato duramente e nonostante tutto non si sono trovati aspetti positivi di qualcuno, scrivete questa frase accanto al suo nome: "Ritengo che questa persona abbia una capacità incredibile di nascondere agli altri le sue grandi doti." Una volta completato lo schema dell'intera classe,

cercate di utilizzare queste scoperte nel vostro metodo di insegnamento, concentrandovi sulle caratteristiche particolari degli allievi per l'argomento o la materia insegnata. Conservate lo schema tra i vostri documenti e verificatelo di tanto in tanto per verificare che sia ancora attuale o se necessiti di aggiornamenti.

Qual è il punto dell'esercizio? Come si colloca nell'introduzione orizzontale della felicità nell'educazione degli adulti? Utilizzando metodi di pensiero tradizionale etichettiamo i nostri studenti secondo vari aspetti: la prima impressione, le impressioni generali, alcune caratteristiche che consideriamo in qualche modo tipiche. Etichettarli in questo modo al principio di un corso spesso chiude le porte alle loro risorse nascoste e potenziali. Potrete obiettare che una tale percezione è normale. Guardando agli obiettivi di apprendimento la questione: è tale strategia sé utile?



## FORMAZIONE ALLA FELICITÀ E SVILUPPO DELLE RISORSE UMANE

Fox Eades (2008) definisce una serie di lezioni chiave che gli educatori dovrebbero apprendere dalla psicologia positiva:

- Aiutare i bambini a notare le loro esperienze positive .
- Introdurre attività che divertano i bambini in classe.
- Esercitarsi a raccontare storie positive.
- Usare spinte per cambiare l'umore della classe.
- Incoraggiare il 'flow'.
- Richiamare ricordi felici quando ti senti abbattuto.
- Incoraggiare i bambini a recarsi nella loro zona 'stretch'.
- Dire ai bambini di chiedere aiuto quando si sentono nel panico.
- Insegnare ai bambini il coraggio di fallire.

Tali lezioni sono state definite per la scuola primaria e secondaria. Nonostante ciò questi aspetti chiave certamente hanno importanza anche per l'educazione degli adulti e la formazione continua. Apprezzare tutti i risultati anche minimi, nutrire le risorse degli studenti e l'atmosfera positiva nel contesto educativo è un approccio che è stato testato ed applicato in tutto il mondo nelle istituzioni scolastiche, dalla scuola primaria fino alle scuole di lingua, agli istituti di formazione tecnologica e informatica, fino alle più prestigiose università. Perché un esperto di formazione dovrebbe considerare di introdurre gli elementi selezionati della psicologia positiva nella sua aula?

Due buone ragioni per le quali il benessere debba essere insegnato a scuola sono l'attuale alto numero di depressioni e l'aumento nominale di felicità delle due ultime generazioni. Un terzo buon motivo è che un maggiore benessere migliora l'apprendimento, lo scopo primario dell'educazione. L'umore positivo aumenta l'attenzione, il pensiero creativo e olistico. In contrasto con l'umore negativo che produce una minore attenzione un pensiero più critico e più analitico. Se si è di umore nero ci si pone la domanda "cosa c'è che non va?" Se si è di umore buono la domanda suona "Cosa c'è di buono?" Anche peggio se si è di umore cattivo ci si mette sulla difensiva e si eseguono meglio gli ordini. Ambedue questi modi di pensare sono importanti al momento giusto, ma troppo spesso le scuole enfatizzano il pensiero critico e impartono ordini piuttosto che seguire il pensiero creativo e insegnare cose nuove. Il risultato è che i bambini vanno volentieri a scuola poco più che andare dal dentista. Nel mondo moderno credo che siamo finalmente arrivati al punto nel quale abbia più successo il pensiero creativo e il persino il divertimento che il seguire pedissequamente degli ordini (Seligman, a.o., 2009).

## L'USO DEL KCH DATABASE NELL'INSEGNAMENTO

### **Energizzanti per i momenti di noia o demotivazione**

L'introduzione della psicologia positiva non può essere un evento improvviso. Richiede tempo pazienza e strategia. Cambiare la prospettiva necessita di tempo. Uno dei modi per introdurre il pensiero positivo nell'educazione degli adulti è una forma di energizzante o rompighiaccio che stimola le dinamiche di gruppo e lo studio dei processi educativi. Ci sono vari esercizi tra gli strumenti che potrebbero essere utili a questo scopo. Quindi potete assolutamente passare i primi cinque minuti di ciascuna lezione giocando per mettere i bambini a proprio agio e di buon umore e poi dire a chiunque vi chiedesse perché lo fate che lo fate seguendo la teoria delle emozioni positive di Barbara Fredrickson 'amplia e costruisci'. Suona educativo!

Otteniamo di più da ciò su cui ci concentriamo. Se abitualmente ci concentriamo su come rimediare alle debolezze poi abbiamo difficoltà a far prosperare i bambini. Al contrario se ci concentriamo a promuovere abitudini positive di pensiero, linguaggio e comportamento li aiuteremo a svilupparsi oltre (Fox Eades, 2008).

### **Potenziati strumenti per lo sviluppo individuale delle risorse**

Se ben utilizzati gli esercizi possono aiutare i vostri studenti a sviluppare le loro risorse e competenze individuali. Anche se si usano gli esercizi sono come modelli aggiuntivi, se vengono introdotti tra i contenuti educativi "reali", si possono ottenere cambiamenti significativi nelle classi. Cercare eventi positivi, doti, abitudini, esperienza e talenti può causare un po' di resistenza da principio. Anche per alcuni giovani studenti è un problema lodarsi. Comunque dopo qualche tempo i gli studenti si abituano e cominciano ad adottare la tecnica cercando risorse positive in loro stessi e negli altri e i modi per svilupparle ed elaborarle. Potrebbe non esserci un lieto fine con un giardino di rose, ma certamente ci sarà un effetto sulle dinamiche di gruppo e sull'attitudine al lavoro.

### **Componenti motivazionali aggiuntivi nei progetti a lungo termine**

Includere esercizi didattici basati sulla ricerca della felicità e sulla psicologia positiva potrebbe diventare utile e motivante per i progetti tematici complessi che intendete affrontare con i vostri studenti. La questione della felicità non deve essere centrale. Può essere introdotta come misura aggiuntiva. Lavorando su progetti educativi a lungo termine gli esercizi sulla felicità possono essere usati per mantenere alto lo spirito del gruppo, per riassumere gli obiettivi già raggiunti e per cercare opportunità e soluzioni invece dei problemi. È importante incorporare gli elementi della psicologia positiva in modo naturale nel flusso di lavoro, affinché costituiscano parte integrante delle attività e non sembrino innaturali.

### **Combinare la felicità con le altre materie di studio**

Gli elementi degli strumenti Key Competence Happiness possono essere integrati nei corsi di formazione per adulti. Nel periodo di validità del Progetto Key Competence Happiness vari esercizi sono stati testati in aule di

lingue, di informatica e tecnologia della comunicazione, di design e nei corsi di aggiornamento per artigiani. In tutti i suddetti corsi educativi si è resa necessaria una fase di integrazione. Molti educatori non trovavano lo spazio per tale inserimento nelle loro classi. Non vedevano lo scopo di includere contenuti motivanti e nuovi schemi nei corsi per esperti in informatica e tecniche della comunicazione, o per muratori o idraulici. Durante questo periodo il team del Progetto Key Competence Happiness ha assistito questi enti nella ricerca di nuove possibilità e i risultati e i loro effetti sono ovvi. Più gli studenti sono stati motivati, più il progresso di studio e la soddisfazione sono stati efficienti.

#### **L'INTEGRAZIONE DEL PROCESSO PUÒ ESSERE DIVISA IN ALCUNE FASI:**

##### **Iniziale scoperta delle necessità e di idee strategiche da parte degli enti formativi**

Dopo la presentazione iniziale del progetto KCH e dei suoi obiettivi di solito gli enti formativi non notano molti collegamenti tra il progetto stesso e la loro offerta educativa. In seguito ad una discussione più attenta vengono rivelati molti campi di integrazione, quali la motivazione a lungo termine dei partecipanti al corso non solo a prevenzione del loro abbandono ma anche in vista di una loro fidelizzazione e di una partecipazione a futuri corsi, etc.

##### **Analisi del metodo di studio in corsi campione**

Non tutti i corsi di formazione per adulti sono adatti all'integrazione di lezioni di psicologia positiva. Non perché essa e gli approcci orientati all'identificazione delle risorse abbiano potenziali limitati, ma piuttosto perché le impostazioni del corso prevedono un insegnamento professionale molto specifico e un orario molto rigido (ad es. corsi di specializzazione per esperti di informatica). Pertanto è bene compiere un'analisi dell'integrazione e definire con i manager delle risorse umane o con i product manager dove sia più possibile inserire i metodi del progetto KCH. Il campo di integrazione migliore sono tutti i corsi di lingue, poiché i loro contesti e schemi sono flessibili e i metodi sono molto vicini al "linguaggio" della psicologia positiva.

##### **Elaborazione di un'integrazione graduale su misura per le necessità del committente**

Prima di iniziare il processo, i rappresentanti del processo KCH e quelli dell'ente di formazione dovrebbero elaborare un piano di integrazione dettagliato che descriva la distribuzione dei compiti e la sequenza delle fasi di inserimento. Questa è una condizione fondamentale per evitare incomprensioni all'inizio della collaborazione. Firmare un contratto di collaborazione che la renda ufficiale e vincolante comprende la definizione degli indicatori di qualità e dei criteri di valutazione del processo.

### **Formazione degli educatori**

Il ruolo chiave nel processo di integrazione è quello degli educatori. Non devono essere lasciati senza assistenza durante tutto il processo, al quale devono partecipare per propria scelta. In caso contrario l'effetto dell'integrazione del KCH risulterebbe scarso e in qualche modo contrario allo spirito della psicologia positiva. Durante la formazione degli educatori deve essere chiarito l'utilizzo del database. Comunque la questione fondamentale è di insegnare agli educatori di incorporare esercizi parziali del database potenziandone il valore aggiunto e minimizzando gli effetti collaterali che metterebbero a rischio gli obiettivi principali del corso.

### **Valutazione dei risultati e feedback.**

Passato un certo lasso di tempo è necessario raccogliere il feedback di studenti, educatori ed enti di formazione. A seconda dello scopo e delle intenzioni di questi ultimi verranno applicati metodi di valutazione adatti. Comunque, per valutare l'opera degli educatori gli enti di formazione e i rappresentanti del progetto KCH devono considerare un coinvolgimento attivo nella formazione, ad esempio partecipando in incognito a determinati corsi di formazione nei quali sono stati inseriti gli strumenti Key Competence Happiness.

### **Adattamento e integrazione al secondo livello**

Key Competence Happiness è un database aperto. Significa che possono essere aggiunti nuovi esercizi e strumenti e che può essere arricchito e aggiornato anche dopo la fine del progetto KCH. Se gli educatori comprendessero che alcuni degli esercizi esistenti nel database potrebbero essere più efficaci sotto forma diversa o in un diverso contesto, possono elaborare delle nuove versioni o aggiornarli con contributi propri. Ciò rende l'intero database trasparente e motivante per tutti gli esperti educatori. Una volta creato un nuovo esercizio può essere pubblicato e condiviso immediatamente con l'intera comunità.

### **Elaborazione di un piano di integrazione a lungo termine e supervisione**

Prima del termine del periodo di integrazione durante il quale collaborano, l'ente formativo e i rappresentanti del progetto Key Competence Happiness, elaborano un piano di integrazione a lungo termine che deve essere sottoscritto dalle due parti. Una volta confermata la strategia finale per l'introduzione della psicologia positiva nel piano di studi il compito degli esperti KCH è considerato finito. L'ente di formazione può concordare un rapporto di supervisione esterno o di altro tipo secondo i propri bisogni.

I campi di formazione degli adulti più adatti per l'integrazione con esercizi selezionati del database Key Competence Happiness sono:

- Corsi di lingue
- Corsi di informatica e comunicazione tecnologica non specialistici
- Corsi di design, grafica e fotografia

- Corsi di aggiornamento di vario genere
- Seminari a breve termine o su questioni specifiche

## RIFERIMENTI PER SAPERNE DI PIÙ:

**Fox Eades, J.**, (2008) Positive psychology in the classroom, <http://www.teachingexpertise.com/articles/positive-psychology-classroom-3506>, retrieved 3.8.2011

**Seligman, M.E.P., Ernst, R.M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M.** (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions, *Oxford Review of Education* (35) 3, 293-311.

**Noddings, N.** (2009). *Happiness and Education*, New York: Cambridge University Press.

**Smith, M. K.** (2005). Happiness and education - theory, practice and possibility', the encyclopaedia of informal education, [www.infed.org/biblio/happiness\\_and\\_education.htm](http://www.infed.org/biblio/happiness_and_education.htm).

**Rein, Carole**, Positive Psychology in Education, (2007). <http://positivepsychologycoachingblog.com/2007/08/03/positive-psychology-in-education/> retrieved 3.8.2011 Links e Letture sull'argomento

## TEDESCO

### Per saperne di più

**LYUBOMIRSKY, S** (2008). *Glücklich sein – Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben*, Frankfurt.

**BERNS, G.** (2006). *Statisfaction – Warum nur Neues uns glücklich macht*, Frankfurt/New York.

**CSIKSZENTMIHALYI, M.** (2005). *Flow – Das Geheimnis des Glücks*, 12. Auflage, Stuttgart.

**EPIKUR** hrsg. und übersetzt von Rainer Nickel (2005). *Wege zum Glück*, Düsseldorf.

**FREDRICKSON, B.** (2009). *Positivity*, New York.

**FRITZ-SCHUBERT, E.** (2008). *Schulfach Glück*, Freiburg.

**HORBACH, WOLFF** (2008). *77 Wege zum Glück*, GU München.

**SCHMITZ, M., SCHMITZ, M.** (2009). *Emotions-Management – Anleitung zum Glücklichsein*, München.

**VON HIRSCHHAUSEN, E.** (2009). *Glück kommt selten allein ...*, Reinbeck beim Hamburg.

**SMOLKA Heide-Marie** (2011). *Mein Glückstrainings-Buch*, Wien.

### Links

<http://www.faktor-g.de>

<http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu>

<http://www.worlddatabaseofhappiness.eur.nl>

<http://www.le.ac.uk/users/aw57/world/sample.html>

<http://www.gluecksnetz.de>

<http://www.meldestellefuergluecksmomente.at>

<http://www.77-wege-zum-glueck.de>

<http://www.worldofemotions.com>

<http://www.happier.com>  
<http://www positivityratio.com/>  
[http://chass.ucr.edu/faculty\\_book/lyubomirsky/](http://chass.ucr.edu/faculty_book/lyubomirsky/)  
<https://www.psyfit.nl/>

## CECO

### Per saperne di più

**KŘIVOHLAVÝ, J.** (2004). Pozitivní psychologie. Praha : Portál.  
**KŘIVOHLAVÝ, J.** (2006). Psychologie smysluplnosti existence. Praha : Grada.  
**KŘIVOHLAVÝ, J.** (2009). Psychologie moudrosti a dobrého života. Praha : Grada Publishing.  
**SELIGMAN, Martin E. P.** (2003). Opravdové štěstí: pozitivní psychologie v praxi. Praha : Ikar.  
**CSIKSZENTMIHALYI, M.** (1996). O štěstí a smyslu života. Praha : Nakladatelství LN.  
**MACKOVÁ, Z.** (2006). Fenomén prúdenia v širšom kontexte. Československá psychologie, 50, 2, 138-147  
**WATZLAWIK, P.** (2010). Úvod do neštěstí. Praha : Portál.  
**RICARD, M.** (2008). Kniha o štěstí. Praha : Rybka Publishers.  
**DOSEDLOVÁ, J.** (2008). Předpoklady zdraví a životní spokojenosti. Praha: MSD.  
**BLÍŽKOVSKÁ DOSEDLOVÁ, J.** (2003). Objektívni a subjektivní faktory štěstí. Brno: Masarykova univerzita Brně.  
**ŠOLCOVÁ, I.** (2005). Stinné stránky pozitivní psychologie. Československá psychologie, 49, 4, 363-366  
**KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I., KODL, M.** (2009). Výsledky empirického šetření osobní pohody (wellbeing) u souboru českých vysokoškolských studentů. Brno : Pedagogická fakulta MU a nakladatelství MSD.

### Links

<http://web.ff.cuni.cz/~hosksaff/clanky-seligman.html>  
<http://www.pozitivni-psychologie.cz/>  
<http://e-psycholog.eu/clanek/97>  
<http://prehravac.rozhlas.cz/audio/2155158>  
<http://prehravac.rozhlas.cz/audio/2043350>

## ITALIANO

### Per saperne di più

**IAVARONE M. L.** (2008). Educare al benessere, Bruno Mondatori.  
**D'URSO V., Trentin R.** (1990 ). Psicologia delle emozioni, il Mulino, Bologna.  
**DE MASI D., Betto F.** (2004). Non c'è progresso senza felicità, Rizzoli, Milano.



**IAVARONE M.L.**, Verso una pedagogia del benessere. La costruzione di professionalità educative in ambito socio-sanitario, in P. Orefice, A.

**KLEIN S.** (2004). La formula della felicità, Longanesi, Milano

**LE DOUX J.** (1998). Il cervello emotivo. Alle origini delle emozioni, Baldini Castoldi, Milano.

**SELIGMAN M.** (1996). Imparare l'ottimismo, Giunti, Firenze.

**SPERONI D.** (2010). I numeri della felicità, Feltrinelli.

#### Links

[http://www.istat.it/salastampa/comunicati/in\\_calendario/sodcit/20101104\\_00/testointegrale20101104.pdf](http://www.istat.it/salastampa/comunicati/in_calendario/sodcit/20101104_00/testointegrale20101104.pdf)

<http://www.donatosperoni.it/2010/10/09/i-numeri-della-felicita-riflessioni-sul-dibattito/>

<http://famiglieditalia.wordpress.com/2010/06/24/il-segreto-della-felicita-avere-una-famiglia-vicino-famiglie-ditalia-news/>

[http://www.istat.it/salastampa/comunicati/in\\_calendario/sodcit/20101104\\_00/testointegrale20101104.pdf](http://www.istat.it/salastampa/comunicati/in_calendario/sodcit/20101104_00/testointegrale20101104.pdf)

#### OLANDESE

##### Per saperne di più

**BOHLMMEIJER, E. & HULSBERGEN, M.** (2009). Voluit leven - Boom hulpboek. Amsterdam: Uitgeverij Boom.

**BOLIER, L., HAVERMAN, M., & WALBURG, J.A.** (2010). Mental fitness - verbeter je mentale conditie (fitness mentale - allena la tua condizione mentale). Amsterdam: Uitgeverij Boom.

**BANNINK, Frederike** (2009). Positieve psychologie in de praktijk. Amsterdam: Hogrefe Uitgevers.

**HAMBURGER, Onno & Bergsma, Ad** (2011). Gelukkig werken. Amsterdam: Boom/Nelissen.

**HULSBERGEN, M.** (2011). Ik ben altijd ergens anders. Over mindfulness & leven met aandacht. Amsterdam: Uitgeverij Boom.

**LYUBOMIRSKY, Sonja** (2009). De maakbaarheid van het geluk - een wetenschappelijke benadering voor een gelukkig leven. Amsterdam: Archipel.

**SELIGMAN** (2009). Gelukkig zijn kun je leren. Houten: Spectrum.

**VAN CRAEN, Wilfried** (1999). Lessen in levenskunst. De praktijk van het positief denken. Acco Uitgeverij.

**VAN CRAEN, Wilfried** (2007). De praktijk van het genieten. Acco Uitgeverij.

**HAYES, Steven.** (2006). Uit je hoofd in het leven. Nieuwezijds BV

**DEWULF, David.** (2010). Mindful gelukkig: Zeven bronnen van innerlijke vreugde. Lannoo.

#### Links

<http://www.worlddatabaseofhappiness.eur.nl/>

<https://www.psyfit.nl/>  
<http://www.netwerkpositiepsychologie.nl/>  
<http://www.plukjegeluk.be/>  
<http://gelukscoach.plukjegeluk.be/>  
<http://www.positiefonderwijs.nl/>  
<http://www.lesseningeluk.nl/>

## SLOVENO

### Per saperne di più

- AVSEC, A., MASNEC, P. in Komidar, L.** (2009). Personality traits and emotional intelligence as predictors of teachers' psychological well-being. *Psihološka obzorja*, 18 (3), 73-86.
- GRADIŠNIK, Branko.** (2010). Sreča: pisma iz moje svetovalnice (Felicità – Lettere dal mio counseGRUBAN, Brane. (2008). Prehod od negativne na pozitivno psihologijo motivacije zaposlenih. *Dialogos: strateške komunikacije*. Recuperato da: [www.dialogos.si/slo/objave/clanki/psih/](http://www.dialogos.si/slo/objave/clanki/psih/)
- KODRIČ, Neli.** (2008). Sreča je. (La felicità esiste). Maribor: Založba Litera.
- MUSEK, J.** (2005). Psihološke in kognitivne študije osebnosti – dosežki pozitivne psihologije. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta – Razprave.
- MUSEK, J. in Banda, D.** (2006). Motivacijski in emocionalni vidik inspiracije (Aspetti Motivazionali ed Emozionali dell'Inspirazione). *Anthropos* 2006 1-2 (201-201), str. 77-95.
- REBULA, Alenka.** (2007). V luči pozitivne psihologije (Nella luce della Psicologia Positiva). Članek. Retrieved from [www.alenkarebula.com/index.php?id=34&page=include/vidi.php](http://www.alenkarebula.com/index.php?id=34&page=include/vidi.php)
- SMOLEJ-FRITZ, B. in Avsec, A.** (2007). The experience of flow and subjective well-being of music students. *Psihološka obzorja*, 16 (2), 5-17.
- Vizjak, M. in Musek, J.** (2007). Pozitivna psihologija – V iskanju sreče (Psicologia Positiva – cercando la felicità). *REVIJA Soutripanje*. Recuperato da [www.cdk.si/soutripanje/](http://www.cdk.si/soutripanje/)
- Libri di autori stranieri tradotti in sloveno sulla Psicologia Positiva:
- CAMPBELL, J.** (2010). *Poti do sreče: osebna preobrazba*. (Paths to happiness: personal transformation). Nova Gorica: Založba Eno.
- CRAFT, R.G.** (2010). *Načrt za srečo (Happiness scheme)*. Tržič: Učila International.
- GRENVILLE-CLEAVE, B., BONIWELL, I. in Tessina, T.B.** (2010). *Enačba za srečo (Happines equation)*. Ljubljana: Didakta
- RIJAVEC, M., MILJKOVIĆ, D, Brdar, I.** (2009). *Pozitivna psihologija – Znanstveno istraživanje ljudskih snaga I sreće*. Zagreb: Manager – Poslovna knjižara



**SELIGMAN, M.E.P.** (2009). Naučimo se optimizma (Learned optimism). Ljubljana: Založba Mladinska knjiga.

**SELIGMAN, M.E.P.** (2011). Optimističen otrok ( Optimistic Child). Ljubljana: Založba Mladinska knjiga.

**SHIMOFF, M.** (2009). Srečni kar tako – sedem korakov do sreče (Happy for no reason – seven authentic happiness steps). Ljubljana: Založba Vale-Novak.

### Links

#### **IPSA Institute for Integrative Psychotherapy and Counseling**

<http://www.institut-ipsa.si>

They are offering coaching for personal development and enhancing positive resources

Doc.dr. Beno Arnejčič è un esperto nel campo della psicologia positiva, della motivazione, della psicologia dell'is  
an expert in the field of positive psychology, motivation, psychology, recreational race.

<http://www.tek.si>

#### **Scuola di Intelligenza Emozionale**

<http://www.custvena-inteligenca.org> Il programma mira a gestire lo stress, a sviluppare capacità emotive e sociali, la conoscenza e la comprensione delle emozioni, la crescita della fiducia, il miglioramento della comunicazione, le relazioni interpersonali, l'autostima, la crescita del benessere e della felicità. I partecipanti vengono preparati ad esser più rilassati, creativi e felici.

#### **Psicologia Positiva sul posto di lavoro**

<http://www.mojedelo.com>

Franka Bertonec, Master in scienze psicologiche. Si occupa di coaching e di counseling individuale. Operando principalmente su metodi di analisi transazionale e approccio comportamentale cognitivo si costruisce la conoscenza dei nuovi principi di psicologia positiva.

#### **Potrete trovare consigli pratici per una vita positiva, soddisfacente e più felice sul sito**

[www.pozitivke.net](http://www.pozitivke.net).

#### **Institute of personal quality development**

<http://www.insti-rok.si>

#### **Positive psychology /well-being and happiness**

[www.psiha.net](http://www.psiha.net)

#### **Positive psychology in temporary economics**

[www.fakulteta.doba.si](http://www.fakulteta.doba.si)

#### **Female well-being**

[www.alenkarebula.si](http://www.alenkarebula.si)

#### **Slovenian Hypnoterapist Association**

[www.dhs.si](http://www.dhs.si)

#### **Slovenian Neuroscience Association**

[www.sinapsa.org](http://www.sinapsa.org)

## INGLESE

### Per saperne di più

**NOLL, H.** (2010). Life Satisfaction and Income – A Paradox Relationship?unpublished paper, Mannheim.

**RUBIN, Gretchen,** (2009). The Happiness Project, Harper Collins Publishers, New York,

**CSIKSZENTMIHALYI, M., ABUHAMDEH, S., & NAKAMURA, J.** (2005). Flow. New York, NY,US: Guilford Publications.

**FREDRICKSON, B.L. (2005).** The broaden-and-build theory of positive emotions. New York, NY,US: Oxford University Press.

**KEYES, C.L.M.** (2007). Promoting and Protecting Mental Health as Flourishing: A Complementary Strategy for Improving National Mental Health. Am Psychol, 62,95-108.

**LYUBOMIRSKY, S.** (2008). The how of happiness: A practical approach to getting the life you want. Londen: Sphere.

**SELIGMAN, M.E.P.** (2002). Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. New York, NY,US: Free Press.

**SELIGMAN, M.E.P., Rashid, T., & Parks, A.C.** (2006). Positive Psychotherapy. American Psychologist, 61,774-788.

**SELIGMAN, M.E.P., Steen, T.A., Park, N., & Peterson, C.** (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. Am Psychol, 60,410-421.

**SIN, N.L. & LYUBOMIRSKY, S.** (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis. Journal of Clinical Psychology, 65,5, 467-487.

### Links

#### **Network Europeo di Psicologia Positiva:**

<http://www.enpp.eu/>

#### **Associazione Internazionale di Psicologia Positiva:**

[www.ippanetwork.org](http://www.ippanetwork.org)

#### **Centro di Psicologia Positiva:**

<http://www.ppc.sas.upenn.edu>

#### **Come stai**

<http://www.worldofemotions.com>

#### **Valuta la tua felicità**

<http://happier.com>

#### **Felicità Autentica:**

<http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/Default.aspx>

#### **World Database della Felicità:**



<http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/>

**Centro di Psicologia Positiva Applicata:**

<http://www.cappeu.com>

**Strengths 2020 – Ottenere il meglio da se stessi**

<http://www.strengths2020.com>

**Positività - Barbara Fredrickson**

<http://www positivityratio.com>

**Centro per la Fiducia:**

<http://www.centreforconfidence.co.uk>

**VIA Institute sul Carattere:**

<http://www.viacharacter.org>

**Centro Clifton di ricerca dei Punti di Forza:**

<http://gmj.gallup.com/content/102310/clifton-strengthfinder-book-center.aspx>

**Centro per i Trauma, la Resilienza e la Crescita:**

[www.nottinghamshirehealthcare.nhs.uk/trauma](http://www.nottinghamshirehealthcare.nhs.uk/trauma)

**Optimal Functioning**

<http://www.optimalfunctioning.com/tag/positive-psychology>

**Positive Psychology News:**

<http://positivepsychologynews.com/>

**The Hero Project - Philip Zimbardo:**

<http://www.lucifereffect.com/heroism-signup.htm>

**Associazione Neozelandese di Psicologia Positiva:**

<http://www.positivepsychology.org.nz/index.html>

**Centro di benessere personale:**

<http://www.personalwellbeingcentre.org/index.html>

[http://news.bbc.co.uk/2/hi/programmes/happiness\\_formula/default.stm](http://news.bbc.co.uk/2/hi/programmes/happiness_formula/default.stm)

**Video**

**Guardate i video di diversi personaggi famosi e delle loro lezioni sulla psicologia positiva.**

**Martin Seligman sul concetto di prosperità:**

<http://www.seligmaneurope.com/en/news/allgemeine-news/prof-dr-seligman-uber-flourish#axzz10iZDc5ur>

Martin Seligman sulla psicologia positiva: [http://www.ted.com/talks/lang/eng/martin\\_seligman\\_on\\_the\\_state\\_of\\_psychology.html](http://www.ted.com/talks/lang/eng/martin_seligman_on_the_state_of_psychology.html)

**Martin Seligman sul futuro della psicologia positiva:**

[http://www.youtube.com/watch?v=m\\_hRtz-sQxg&feature=related](http://www.youtube.com/watch?v=m_hRtz-sQxg&feature=related)

**Mihály Csikszentmihalyi sul flusso:**

[http://www.ted.com/talks/lang/eng/mihaly\\_csikszentmihalyi\\_on\\_flow.html](http://www.ted.com/talks/lang/eng/mihaly_csikszentmihalyi_on_flow.html)

**Tal Ben-Shahar sulla psicologia positiva:**

<http://bigthink.com/ideas/16653>

**Barbara Frederickson sulle emozioni positive:**

<http://www.youtube.com/watch?v=lqZ04KhQjmQ>

**Barbara Fredrickson sulla positività:**

[http://www.youtube.com/watch?v=Ds\\_9Df6dK7c](http://www.youtube.com/watch?v=Ds_9Df6dK7c)

**Matthieu Ricard sulle abitudini sulla felicità:**

[http://www.ted.com/talks/matthieu\\_ricard\\_on\\_the\\_habits\\_of\\_happiness.html](http://www.ted.com/talks/matthieu_ricard_on_the_habits_of_happiness.html)

**Daniel Kahneman su diversi approcci verso la felicità:**

[http://www.ted.com/talks/lang/eng/daniel\\_kahneman\\_the\\_riddle\\_of\\_experience\\_vs\\_memory.html](http://www.ted.com/talks/lang/eng/daniel_kahneman_the_riddle_of_experience_vs_memory.html)

**Ken Robinson su come la scuola uccide la creatività:**

[http://www.ted.com/talks/ken\\_robinson\\_says\\_schools\\_kill\\_creativity.html](http://www.ted.com/talks/ken_robinson_says_schools_kill_creativity.html)

**Dan Gilbert sulla questione della felicità:**

[http://www.ted.com/talks/dan\\_gilbert\\_asks\\_why\\_are\\_we\\_happy.html](http://www.ted.com/talks/dan_gilbert_asks_why_are_we_happy.html)

**Chris Johnston: Lezioni sulla Felicità:**

<http://www.youtube.com/watch?v=y2QZoEFYkKs>

**Edward Craighead e Corey Keyes sulle strade verso la felicità:**

<http://www.youtube.com/watch?v=7q6DSDxIpd4>

**Philip Zimbardo sulla psicologia del male:**

[http://www.ted.com/talks/philip\\_zimbardo\\_on\\_the\\_psychology\\_of\\_evil.html](http://www.ted.com/talks/philip_zimbardo_on_the_psychology_of_evil.html)

**George Vaillant sui risultati di uno studio di Harvard sulla ricerca della felicità**

<http://www.theatlantic.com/video/archive/2009/05/the-pursuit-of-happiness/24300/>

**Il Dalai Lama sulla felicità e sulle sensazioni positive:**

<http://www.forum2000.cz/cz/web-tv/cat/dalajlama/detail/prednaska-dalajlamy-on-line/>

**Un film documentario "Happy":**

<http://www.thehappymovie.com/>



## Project partnership:

### Austria

Blickpunkt Identität

<http://www.blickpunkt-identitaet.eu>

Medizinische Universität - Division of Social Psychiatry

<http://www.muw.ac.at>

Arbeitsmarktservice Niederösterreich

<http://www.ams.at/noe>

### Netherlands

Trimbos-instituut

<http://www.trimbos.nl>

Verwey-Jonker Instituut

<http://www.verwey-jonker.nl>

### Czech republic

KTP - Společnost pro kvalifikaci na trhu práce

<http://www.ktp-qualification.eu>

### Slovenia

INTEGRA, Inštitut za razvoj človeških virov

<http://www.eu-integra.eu>

### Belgium

ISW Limits

<http://www.iswlimits.be>

### Portugal

Instituto Politécnico de Beja/Escola Superior de Educação

<http://www.ipbeja.pt>

### Germany

PS: Akademie

<http://www.ps-akademie.de>

### France

INSUP Formation

<http://www.insup.org>

### Italy

Fondazione Idis – Città della Scienza

<http://www.cittadellascienza.it>



## Lifelong Learning Programme

Il presente progetto è finanziato con il sostegno della Commissione europea.

L'autore è il solo responsabile di questa pubblicazione (comunicazione) e la Commissione declina ogni responsabilità sull'uso che potrà essere fatto delle informazioni in essa contenute.